SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

€ 1,00

viversani & BELL

VUOTI DI MEMORIA
sono una cosa normale

CELLULAR
è vero che fanno male al cervello molto dipend dall'uso che se ne fa

RUGHE E BOTULINO
in aumento le iniezioni, ma ci sono dei pericoli

MODA IN LUNGO
comode tuniche che sfiorano il corpo

sbalzi d'umore
DEPRESSIONE
IPERATTIVITÀ S
ALTERNANO NE
DISTURBO BIPOLAR

cellulite stop!
con la dieta delle ciliegie
DRENANTE
ANTINFIAMMATORIA
DIMAGRANTE

batterio killer
ALLO STUDIO UN VACCINO EFFICACE (QUELLO ATTUALE NON DIFENDE DAL NUOVO CEPPO DI ESCHERICHIA COLI)

ZAFFERANO
aiuta la digestione e combatte l'invecchiamento

Anno 20 - numero 25 - 24 giugno 2011 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

9 771124 240009 10025

piedi allo scoperto

Talloni, dita e pelle si mostrano attraverso sandali e infradito. È il momento di curarli in modo più attento con prodotti specifici, in grado di contrastare ispessimenti, ruvidità e traspirazione eccessiva, seguendo i consigli specialistici

Nell'arcobaleno di infradito, sandali con zeppa o plateau, con fasce e cinturini alle caviglie, ballerine e scarpine in gomma open-toe e peep-toe i piedi sono in primo piano e per mostrarli devono presentarsi con una pelle liscia e morbida, oltre che protetti dai rischi del caldo, dagli arrossamenti e dagli ispessimenti. Per ogni problema c'è una soluzione, perché la cosmetica amplia e aggiorna continuamente l'offerta di prodotti sempre più specifici. E dove la cosmetica non basta, si ricorre al dermatologo.

UN PUNTO CONTROVERSO

Essere soddisfatte dei propri piedi non è una sensazione diffusa. A quanto pare, difficilmente corrispondono a quelli ideali che piacerebbe tanto avere. Sono un cruccio perfino per tante celebrità e si sa di star che ricorrono a controfigure non per le scene pericolose, ma per le inquadrature da vicino delle loro estremità inferiori. Se per i difetti della forma si può fare poco, per il benessere e l'estetica della pelle si può intervenire molto; con il tocco finale glamour di un nail make up coloratissimo o alla francese, che però non danneggi l'unghia.

DA NON TRASCURARE

26 tra ossa e ossicini, 19 muscoli, 107 tendini: questa è la struttura del piede. Delicatissima, soffre facilmente per le cattive posture e più ancora per le scarpe sbagliate. La prima reazione è quella da contatto: lì dove l'appoggio o la scarpa premono e fanno male, la pelle si difende aumentando rapidamente lo spessore dello strato corneo. Ecco allora gli ispessimenti sulla pianta, a fianco e sotto l'alluce, e sotto i talloni; ecco i calli, sulla pianta e sulle dita; e le fissurazioni, i "tagli" che si producono da soli sui bordi del tallone. Di solito sono il frutto della trascuratezza verso il benessere dei piedi durante l'inverno; sono spesso dolorosi e sempre antiestetici. Che cosa fare? Lasciando agli interventi di pedicure professionale i casi più impegnativi, molto si può fare con i cosmetici, scegliendo quelli più adatti alle proprie esigenze.

Sostanze idratanti *per ammorbidire*

La pelle che si ispessisce, che diventa ruvida e che si fissura è in genere una pelle secca. Un intervento utile è, quindi, quello di ricorrere a sostanze idratanti e ammorbidenti, che migliorano la compattezza e l'elasticità e, di conseguenza, la rinforzano anche contro le irritazioni da pressione e da sfregamento. Alcune sostanze idratanti, poi, favoriscono anche l'esfoliazione, riducendo lo spessore di duroni e calli. Un principio attivo caratteristico di questi prodotti è l'urea. È uno dei costituenti principali del natural moisturizing factor (Nmf) dell'organismo, in grado di "legare" l'acqua che vi si trova. Usato in percentuale del 10%, idrata e facilita l'assorbimento delle sostanze cosmetiche, favorendo anche una blanda esfoliazione. In percentuali superiori, come al 25-30% e oltre, allenta la coesione delle cellule morte dello strato corneo (corneociti), favorendo sensibilmente l'esfoliazione e, quindi, la riduzione degli ispessimenti e l'affioramento degli strati sottostanti, più morbidi e lisci.

→

❶ *Crema Sollievo Piedi Locherber* - Con estratti di lichene d'Islanda e mentolo, nutre, ammorbidisce e rinfresca. Il triclosan combatte l'eccessiva sudorazione (farmacia ed erboristeria, 100 ml, € 10). ❷ *Timodore Polvere Deodorante Igiene Piedi Dottor Ciccarelli* - Con olio essenziale di timo, rinfrescante e disinfettante, combatte l'eccessiva sudorazione dei piedi, la macerazione della pelle e la formazione di odori (farmacia, 75 g e 250 g, € 7,20 e 11,90). ❸ *Crema Piedi Anti-Traspirante Neutrogena* - Dona sollievo e regala una sensazione di freschezza ai piedi, grazie al fatto che li lascia asciutti e senza odori. Con ingredienti che contrastano l'eccessiva traspirazione (farmacia, 50 ml, € 9). ❹ *Soft Feeling Crema Idratante Piedi Hansaplast Foot Expert* - A base di estratti di camomilla, reidrata la pelle secca e aiuta a proteggerla da calli e screpolature. Si assorbe velocemente e non unge (grande distribuzione, 75 ml, € 4,85 circa). ❺ *Piedi Peeling Esfoliante al Nocciolo d'Albicocca Bottega Verde* - Una formula nutriente, morbida e delicatamente esfoliante, ad azione intensiva, per levigare le zone ruvide e ispessite (negozi monomarca e per corrispondenza, 100 ml, € 10,99).

❻ *Lipikar Podologics La Roche-Posay* - Un concentrato relipidante, idratante, riparatore, levigante e microesfoliante, che elimina le callosità e ripara le fissurazioni cutanee. Contiene acqua termale di La Roche-Posay (farmacia, 100 ml, € 14,60). ❼ *Massaggio in Crema Deodorante Rinfrescante Helan Piè Veloce* - Con estratti di escina e mirtillo, combatte disidratazione, secchezza, screpolature e ispessimenti dei piedi. Da applicare con un massaggio (erboristeria e farmacia, 100 ml, € 11). ❽ *Crema Rigenerante Piedi 10% Urea Eucerin Pelle Secca* - Una formula a base di urea e acido lattico, che migliora l'idratazione per 24 ore e previene la pelle secca, ruvida e screpolata. Aiuta a ridurre le callosità e rafforza la barriera protettiva cutanea (farmacia, 100 ml, € 13).

Ingredienti esfolianti *per levigare*

Tra gli ingredienti esfolianti caratteristici rientrano l'acido salicilico, una componente principale di creme, saponette e scrub; gli alfaidrossiacidi, come gli acidi glicolico, lattico, citrico, malico, tartarico; alcuni enzimi proteolitici naturali, che agiscono sulle proteine di giunzione tra le cellule cornee (desmosomi) accelerando il processo naturale di desquamazione; e la pomice, la leggera pietra vulcanica, usata sia come pietra da passare sugli ispessimenti sia in polvere negli scrub. I prodotti specifici si presentano sotto forma di creme e mousse da spalmare una o due volte al giorno sui piedi ben lavati e asciugati; poi per levigare la cute sono disponibili scrub, gel, stick e perfino "calzini" da indossare per un'ora e avere nei giorni seguenti l'esfoliazione desiderata.

CEROTTI DI OGNI TIPO PER LE VESCICHE

Quando, per evitare che si formi una vescica e più ancora quando è già comparsa ci si mette un cerotto si è fuori dal campo della cosmetica. Anche il più semplice, infatti, quello che si porta con sé per ogni evenienza, è un presidio medico. Anche in questo settore, però, per i piedi ci si può sbizzarrire. Si va da quelli con le forme classiche ai cuscinetti "ammortizzanti", a quelli in banda ampia che si tagliano su misura, magari piccoli abbastanza da nascondersi sotto il più sottile dei cinturini, a quelli "invisibili", i cosiddetti "seconda pelle" all'idrocolloide, che proteggono e facilitano la guarigione della ferita.

Azione assorbente *contro il sudore*

Un altro problema estivo è la sudorazione. La pianta del piede conta circa 370 ghiandole sudoripare per centimetro quadrato, una concentrazione enorme, che con il caldo si fa "sentire". Se le calzature non permettono al sudore di asciugarsi, questo, restando a contatto con la pelle e per giunta al calore, la macera: ne riduce, quindi, la funzione protettiva, esponendola a irritazioni e alle infezioni di batteri e di funghi. Per tenere sotto controllo rischi ed effetti della sudorazione, c'è una varietà di sali e prodotti per pediluvi rinfrescanti, soprattutto agli estratti vegetali (calendula, timo, escina eccetera), da fare alla sera. Ci sono poi i prodotti da usare all'inizio della giornata, come i deodoranti antitraspiranti con sali di alluminio, che riducono la sudorazione, gli spray rinfrescanti e le polveri assorbenti, da quelle specifiche per i piedi fino al talco.

l'intervista ALLA DERMATOLOGA

Delle problematiche legate ai piedi e della loro cura abbiamo parlato con la dottoressa **Mariuccia Bucci**, dermatologo plastico a Sesto S. Giovanni (Mi) e vicepresidente Isplad (International-italian plastic-aesthetic and oncologic dermatology).

D'estate, come si fa ad avere sempre i piedi in ordine?

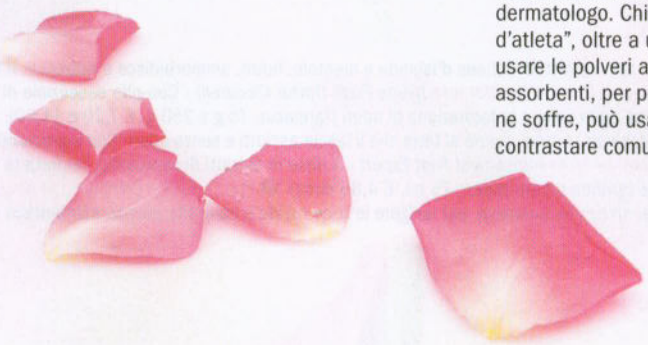
Innanzitutto bisogna tenerli lavati e puliti ogni giorno, magari con una doccia quotidiana. I pediluvi di 5-10 minuti aiutano per i problemi specifici e vanno bene anche con il semplice bicarbonato. È importante comunque asciugarli bene: dopo la doccia, dopo la piscina o dopo il bagno in mare.

Qualche altro consiglio specifico?

Un altro dato altrettanto importante della pulizia è che la pelle del piede deve respirare. Per questo si dovrebbero scegliere calzature che, per la qualità dei materiali e per il modello, lo permettano. Se si portano le scarpe chiuse bisognerebbe sempre indossarle con un calzino o con un "fantasmino" di cotone, una fibra che assorbe il sudore. In ogni caso, è importante eliminare o fare asciugare il sudore che non riesce a evaporare; se resta sulla pelle, soprattutto fra le dita, con il caldo la fa macerare, aprendo le porte a funghi e infezioni.

Il rischio "funghi" è così frequente?

Un fungo in particolare, detto "piede d'atleta", si forma tipicamente tra le dita per la macerazione legata a umidità e calore: nella zona si formano spellature vistose e qualche volta anche fissurazioni che bruciano. Per guarire, servono farmaci antimicotici in polvere, da usare localmente; se non bastano, si deve ricorrere al dermatologo. Chi sa di essere esposto al "piede d'atleta", oltre a una buona igiene quotidiana può usare le polveri antimicotiche, che sono assorbenti, per prevenirne la comparsa. Chi non ne soffre, può usare talco e polveri assorbenti per contrastare comunque l'umidità locale.



Servizio di Maria Fiorella Camurati.